

C/Rambla, s/n
30205 Cartagena, Murcia
968 51 26 76
svpaulcar.es

Menú elaborado y supervisado por profesionales en Nutrición de la
UCAM Universidad Católica de Murcia y profesionales en Tecnología de los Alimentos.

COL MU00216



Educando
con el
corazón



Menú escolar

Primer trimestre

De septiembre a diciembre de 2026

Sin pescado



FUNDACIÓN
ALMA MATER
CENTROS DE EDUCACIÓN CATÓLICA

Menú saludable (sin pescado)

1ª Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	PRIMER PLATO Puré de verduras SEGUNDO PLATO Pechuga gratinada ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada toscana SEGUNDO PLATO Estofado de pavo ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada ibérica SEGUNDO PLATO Arroz a la cubana ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada de queso fresco SEGUNDO PLATO Lentejas con chorizo ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Sopa de pollo y verduras SEGUNDO PLATO Muslos de pollo con champis ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur
Media semanal: 828,88 kcal / Hidratos 92,86 gr. / Proteína 40,72 gr. / Grasa 30,08 gr. / Fibra 13,76 gr.					

2ª Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	PRIMER PLATO Puré de verdura SEGUNDO PLATO Pavo con tomate ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Lentejas estofadas SEGUNDO PLATO Pavo con tomate ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada toscana SEGUNDO PLATO Pasta boloñesa ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada de alubias SEGUNDO PLATO Pechuga de pollo gratinada ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada del tiempo SEGUNDO PLATO Paella de pollo ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur
Media semanal: 788,08 kcal / Hidratos 98,76 gr. / Proteína 36,54 gr. / Grasa 24,6 gr. / Fibra 17,64 gr.					

3ª Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	PRIMER PLATO Ensalada toscana SEGUNDO PLATO Garbanzos de vigilia ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada campesina SEGUNDO PLATO Jamoncitos de pollo al horno ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada ibérica SEGUNDO PLATO Pasta boloñesa ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Alubias estofadas SEGUNDO PLATO Pechuga de pollo gratinada ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada gourmet SEGUNDO PLATO Guiso de pollo ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta
Media semanal: 820,28 kcal / Hidratos 84,96 gr. / Proteína 44,94 gr. / Grasa 30,4 gr. / Fibra 16,44 gr.					

4ª Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	PRIMER PLATO Ensalada de la huerta SEGUNDO PLATO Arroz a la cubana ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada campesina SEGUNDO PLATO Estofado de pavo ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de queso fresco SEGUNDO PLATO Pasta boloñesa ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada del tiempo SEGUNDO PLATO Guiso de pollo ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Lentejas con chorizo SEGUNDO PLATO Tortilla francesa ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur
Media semanal: 811,52 kcal / Hidratos 87,18 gr. / Proteína 41,74 gr. / Grasa 30,24 gr. / Fibra 14,56 gr.					

5ª Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	PRIMER PLATO Ensalada toscana SEGUNDO PLATO Tortilla de patata ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Puré de verdura SEGUNDO PLATO Pechuga de pollo gratinada ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada campesina SEGUNDO PLATO Arroz con magra ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de la huerta SEGUNDO PLATO Alubias estofadas ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de queso fresco SEGUNDO PLATO Guiso de pollo ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur
Media semanal: 737,48 kcal / Hidratos 85,84 gr. / Proteína 34,22 gr. / Grasa 25,2 gr. / Fibra 13,04 gr.					

6ª Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	PRIMER PLATO Crema de calabacín SEGUNDO PLATO Hamburguesa críspy con ensalada ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de alubias SEGUNDO PLATO Pavo en salsa de pimiento ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada verde SEGUNDO PLATO Paella de pollo ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada del tiempo SEGUNDO PLATO Lentejas estofadas ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de pasta con salmón SEGUNDO PLATO Tortilla francesa ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur
Media semanal: 760,08 kcal / Hidratos 89,06 gr. / Proteína 34,54 gr. / Grasa 26,9 gr. / Fibra 15,36 gr.					

Recomendaciones generales

Es fundamental que los niños realicen en sus casas un **desayuno equilibrado** en el que incluyan: un lácteo, cereales integrales o tostadas y una pieza de fruta.

En base al conocimiento del menú escolar, **las cenas deben completar la ingesta de mediodía** para cubrir los requerimientos nutricionales del niño.

En las cenas, al igual que en las comidas, se debe incluir alimentos **proteicos** (como carnes o huevos), **hidratos de carbono** (como sopas, pasta, arroz, patatas cocidas, etc.) y acompañar con **fruta o yogur como postre**.

Tipo de alimento

Pan, cereales, arroz, pasta, patatas: 4-6 raciones / día

Legumbres: 2-4 raciones / sem.

Lácteos: 2-4 raciones / día
Verduras y hortalizas: mínimo 2 raciones / día

Frutas: mínimo 3 raciones / sem.

Carnes magras: 3-4 raciones / sem.

Huevos: 3-4 raciones / día

Aceite de oliva: 3-6 raciones / día

Agua: 4-8 raciones / día

Grasas saturadas y azúcares: ocasional o moderado

Calendario de menús

Septiembre					Octubre					Noviembre					Diciembre				
	1	2	3	4				1	2	2	3	4	5	6		1	2	3	4
7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11
14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18
21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25
28	29	30			26	27	28	29	30	30					28	29	30	31	

1ª Semana 2ª Semana 3ª Semana 4ª Semana 5ª Semana 6ª Semana Festivos



Gluten



Huevos



Cacahuete



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Apio



Mostaza



Granos de sésamo



SO2 y sulfitos



Altramuces